

ISTITUTO ALBERGHIERO (VELLETRI)

“Ugo Tognazzi”

Materia: Scienza degli alimenti

Programma svolto

Anno scolastico 2020/21

Classe 1<sup>^</sup>sez L

## **Gli alimenti**

- Definizione di alimento e di nutrizione
- Criteri di classificazione degli alimenti: disponibilità in natura, rilevanza nutrizionale, origine e categoria merceologica, funzione nutrizionale prevalente.
- Classificazione dei principi alimentari: i cinque gruppi
- Piramide alimentare
- 

## **I Nutrienti**

- I glucidi: aspetti chimici, i monosaccaridi, i disaccaridi, i polisaccaridi e fibra alimentare., funzioni e fabbisogno nutrizionali
- Le proteine: aspetti chimici, legame peptidico, valore biologico., funzioni e fabbisogno nutrizionali.
- I lipidi: aspetti chimici, i lipidi semplici e complessi., gli acidi grassi saturi e insaturi, funzioni e fabbisogno nutrizionali.
- I Sali minerali: classificazioni e funzioni., sintomi da carenza.
- Le vitamine: classificazione e funzioni., sintomi e malattie da carenza.
- L'acqua: i tre stati fisici, il ciclo dell'acqua, le funzioni svolte nel nostro organismo., fabbisogno idrico giornaliero.

Attività interdisciplinari:

Uda di educazione civica; Le bevande alcoliche

Uda professionale: La sostenibilità ambientale

LA DOCENTE

